

C.Bertelsmann



JESSIE INCHAUSPÉ

9  
MONATE,  
DIE EIN  
LEBEN LANG  
ZÄHLEN

*Wie deine Ernährung in  
der Schwangerschaft die Zukunft  
deines Babys bestimmt*

Aus dem Englischen von  
Brigitte Rüßmann und Wolfgang Beuchelt

C.Bertelsmann

Die Originalausgabe erschien 2026 unter dem Titel *9 Months That Count Forever: How your pregnancy diet shapes your baby's future* bei New River Books, London.

Der Inhalt dieses Buches dient ausschließlich zu Informationszwecken. Die vorgestellten Aktionspläne basieren auf meinem Verständnis der Wissenschaft und sollten nicht als ärztlicher Rat verstanden werden. Da jede Situation individuell ist, sollten Sie erst nach Rücksprache mit einem Arzt oder einer Ärztin die beschriebenen Ernährungsempfehlungen, Übungen und Techniken anwenden – insbesondere, wenn Sie eine Risikoschwangerschaft haben. Autorin und Verlag übernehmen keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus Nutzung, Übernahme und Verwendung der im Buch enthaltenen Informationen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche Hilfe in Anspruch.

Alle in diesem Buch angezeigten URLs oder QR-Codes verweisen auf Websites, die zum Zeitpunkt der Drucklegung existierten. Der Verlag ist nicht verantwortlich für andere Websites als seine eigenen oder andere im Internet oder anderswo verfügbare Inhalte und sollte auch nicht als Befürworter oder Empfehlungsgeber solcher Websites angesehen werden.

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

© by Jessie Inchauspé 2026

International Rights Management: Susanna Lea Associates

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2026 by

C. Bertelsmann in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR.)

Redaktion: Anna Christiane Gülcher-Löll

Rezeptautorin und Foodstylistin: Annie Rigg

Redaktion der Rezepte: Judy Barratt

Fotos, Design und Art Direction: Smith & Gilmour

Requisitenstylistin: Hannah Wilkinson

Bildbearbeitung: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Umschlaggestaltung: Favoritbuero unter Verwendung einer Vorlage von Justine de Montalembert

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: Mohn Media Mohndruck GmbH, Gütersloh

Printed in Germany

ISBN 978-3-570-10624-2

www.cbortelsmann.de

*An alle, die Mutter sind –  
im Körper, im Geist, in der Sehnsucht  
oder in der Erinnerung*



# INHALT

DU BIST KEINE BRATRÖHRE . . . . .	9
MEINE GESCHICHTE . . . . .	18
<b>DIE SCHWANGERSCHAFTSDRITTEL . . . . .</b>	<b>25</b>
KAPITEL 1	
<b>DIE KEKS-GLEICHUNG . . . . .</b>	<b>39</b>
KAPITEL 2	
<b>DAS SECHS-EIER-PROBLEM . . . . .</b>	<b>99</b>
KAPITEL 3	
<b>WAHRES BODYBUILDING . . . . .</b>	<b>127</b>
KAPITEL 4	
<b>DER UNTERWASSERFAKTOR . . . . .</b>	<b>171</b>
KAPITEL 5	
<b>DIES UND DAS – WAS AUCH NOCH WICHTIG IST . . . . .</b>	<b>201</b>
DIE GEBURT . . . . .	221
STILLEN ODER FLÄSCHCHEN . . . . .	243
SUPPLEMENTS . . . . .	246
ZUSAMMENFASSUNG NACH TRIMESTERN . . . . .	250
ALLES GUTE . . . . .	259
DANKE . . . . .	262
QUELLEN . . . . .	263
REZEPTE . . . . .	264
REGISTER . . . . .	315



## DU BIST KEINE BRATRÖHRE

Hast du schon einmal etwas im Ofen gebacken? Einen Kuchen, ein Brot, Gemüsespalten? Du stellst den Ofen, die Temperatur und die Zeit ein, und dein treues Gerät tut, was es tun soll: Es heizt den Garraum für die gewünschte Zeit auf die gewünschte Temperatur auf.

Wir stellen uns vor, du möchtest einen leckeren Kuchen backen. Du suchst ein Rezept aus, kaufst die Zutaten, wiegst sie ab und bereitest sie vor: Du siebst, erwärmst, verquirlst und verrührst sie. Den Teig füllst du dann in die Backform und schiebst diese in den Ofen. Sobald der Teig im Ofen ist, hast du keinen Einfluss mehr auf das Ergebnis. Der Ofen kann aus Schokoladenkuchenteig keinen gestürzten Bananenkuchen machen. Er kann keinen Zucker mehr dazugeben, nicht mit Vanille verfeinern oder Beeren hinzufügen. Er kann weder die Mehqualität noch die Haltungsform der Hühner, von denen die Eier stammen, ändern. Solange du nicht wahllos die Temperatur verstellst oder der Ofen kaputtgeht, erledigt er seinen Job. Er backt. Alle anderen Merkmale des Kuchens sind durch die Zutaten festgelegt.

Springen wir jetzt ohne Überleitung zu deinem *Uterus*. Weißt du, was dein Uterus und der Ofen gemeinsam haben? Nicht viel. Auch wenn man früher abschätzig sagte, jemand habe »einen Braten in der Röhre«, und damit ein im Mutterleib heranwachsendes Baby meinte, so hinkt der Vergleich gewaltig. Er legt nämlich nahe, die Entwicklung des Babys sei festgelegt, sobald ein Spermium auf ein Ei trifft. Es wird unterstellt, wir müssten nur für konstante 37 °C sorgen, alles bekanntlich Schädliche (wie Alkohol, Nikotin, Drogen und Bungee-Jumping) meiden und auf diese Weise etwa 40 Wochen warten. Der Vergleich zum Ofen vermittelt den Eindruck, wir seien ein weiches, warmes Be-

hältnis, das unserem Baby *die Möglichkeit gibt*, heranzuwachsen. Dahinter steckt der Gedanke: »Mach dir keinen Stress, die Natur macht das schon.« Aber das ist falsch.

Als Wissenschaftlerin habe ich über die Auswirkungen des Blutzuckergehalts auf Körper und Geist geforscht. Dann habe ich zwei Sachbücher geschrieben, die dir verraten, wie wir unseren Glukosespiegel mit kleinen Tricks stabil halten und so Gesundheit und Wohlbefinden fördern können. Das hat mir und vielen anderen Menschen geholfen. Als ich schwanger wurde, habe ich mich wieder auf meine Fähigkeiten besonnen. Ich habe auf die Wissenschaft vertraut und mich auf die neuesten Studien aus aller Welt zur Ernährung in der Schwangerschaft gestürzt. Ich fand Belege aus mehreren Jahrzehnten, Bevölkerungsstudien und fantastische Bücher voller Informationen, die jede Mutter kennen sollte. Wir sind nämlich so viel mehr als eine Bratröhre, denn durch das, was wir in diesen neun Monaten Schwangerschaft essen oder weglassen, beeinflussen wir unser Baby auf direkte Weise, seine Denk- und Wahrnehmungsprozesse und seine Gesundheit.

Ich machte viele erschütternde Entdeckungen, wie etwa, dass 90 % aller Schwangeren zu wenig Cholin zu sich nehmen. Das wichtige Molekül (gute Quellen sind Tierleber und Eier) hilft bei der Bildung der Gehirnzellen des Kindes im Mutterleib und kann so Gedächtnis und Aufmerksamkeit positiv beeinflussen. 70 % der werdenden Mütter essen zudem zu wenig Eiweiß. Proteinmangel kann aber den Muskelabbau bei Erwachsenen begünstigen. Beim Embryo kann er zu weniger Aufbau von Muskelmasse und damit zu schwächeren Organen führen. Weitere Forschung deutet an, dass der Heißhunger auf Zucker bei Schwangeren auf einem alten biologischen Mechanismus beruht, der die ausreichende Versorgung des Ungeborenen mit Energie sicherstellen soll. In unserer modernen Gesellschaft mit ihrem Überangebot an Nahrungsmitteln aller Art geht das aber nach hinten los.

Tatsächlich essen die meisten von uns in der Schwangerschaft noch mehr Zucker als ohnehin (teils sind es Ammenmärchen wie »Du isst für

zwei«, warum wir noch mehr Süßes konsumieren). Aber Zucker kann die Gehirnentwicklung des Babys beeinflussen und scheint in Verbindung mit psychischen Störungen im späteren Leben sowie mit Diabetes, Bluthochdruck und Adipositas im Erwachsenenalter zu stehen. Das ist gelinde gesagt erschreckend. Auch der verbreitete Schwangerschaftsdiabetes (erhöhter Blutzuckerspiegel bei werdenden Müttern) kann die Gesundheit des Babys langfristig negativ beeinflussen. Zudem verzehren die meisten Schwangeren zu wenig Docosahexaensäure (DHA), eine Omega-3-Fettsäure, die den Neuronen (Gehirnzellen, die Informationen verarbeiten) des Babys hilft, sich zu verbinden, und gleichzeitig dazu beiträgt, das Risiko von Allergien und die Wahrscheinlichkeit einer Frühgeburt zu senken. Frühgeburten nehmen weltweit zu und führen zu ganz eigenen Komplikationen. Bei der Recherche fand ich faszinierende Erklärungen für viele Erfahrungen Schwangerer, wie etwa neue Einsichten zur Übelkeit im ersten Schwangerschaftsdrittel oder wie sich der Körper nach der Geburt verändert.

Ich erfuhr Dinge, die meine Sicht auf Schwangerschaft völlig veränderten. Wenn das Baby auf die Welt kommt, sind seine 100 Milliarden Neuronen bereits gebildet – und sie *werden nie ersetzt*. Das bedeutet, dass die Nährstoffe, die wir ihm während der neun Monate liefern, das Gehirn unseres Kindes sein Leben lang prägen.

Eine weitere wichtige Erkenntnis dreht sich um die DNA. Wir können zwar den genetischen Code nicht ändern, den unser Baby erbt (eine Hälfte von der Mutter, die andere vom Vater), aber das ist nicht alles. Die DNA ist kein bei der Empfängnis in Stein gemeißeltes Script. Während der Schwangerschaft passiert etwas Erstaunliches: **Du beeinflusst, welche Gene deines Babys exprimiert werden und welche stumm (nicht exprimiert) bleiben.** Dieser Prozess namens Epigenetik können wir uns wie chemische Schalter vorstellen, die Gene an- oder ausschalten. Die Wissenschaft spricht von **fetaler Programmierung**, wobei die Ernährung der Schwangeren einer der wichtigsten Faktoren ist. Das bedeutet, dass du mit dem, was du isst, beeinflusst, mit wel-

chem epigenetischen Profil dein Baby geboren wird. Und wenn du mehrere Kinder hast und dich in der Schwangerschaft unterschiedlich ernährt hast, ist ihre fetale Programmierung jeweils anders.

Was ist also die Erkenntnis all meiner Recherchen? Deine Ernährung in der Schwangerschaft wird sich ein Leben lang auf dein Kind auswirken.

Mir ist bewusst, dass ist eine große Verantwortung, aber sei beruhigt: Du kannst nichts dafür, wenn du von vielem noch nichts gehört hast. Das ging mir doch auch so. Keine Angst, wenn du schon Kinder hast; es geht ihnen gut. Unser Körper stellt in gewissem Umfang sicher, dass ein Baby gesund heranwächst. Aber wie viel Kraft in der Ernährung schlummert, wird in der üblichen Schwangerenbetreuung noch nicht ausreichend kommuniziert. Und du wirst über diese Informationen auch nicht zufällig stolpern, sofern du nicht in der Forschung tätig bist. Aber die Studienlage ist eindeutig und spannend: Wie wir uns in der Schwangerschaft ernähren, beeinflusst die Entwicklung unseres Babys. Es ist eben kein Braten, der mal eben in die Röhre kommt.

Eine andere und viel passendere Metapher, das Verhältnis zwischen dir und deinem Baby zu beschreiben, ist der Pflanzensamen, der gesät wird. Der Samen enthält wichtige genetische Baupläne – ob er etwa zur Palme, zur Rose oder zur Tomatenpflanze heranwachsen soll. Aber wie jeder gute Gärtner (also nicht ich) weiß, ist die Erde wichtig. Es ist eben nicht so einfach wie »Pflanze ihn ein und du bekommst einen gesunden Baum«. Nährstoffreiche Erde verspricht gesündere Pflanzen mit mehr Früchten als minderwertiges, also karges, verdichtetes oder zu sandiges Substrat. Die Erde bestimmt den genetischen Plan der Pflanze mit, und sie passt sich der Umgebung an. Wo weniger (Nährstoffe oder Sonne) vorhanden ist, behilft er sich mit weniger und schöpft sein Potenzial nicht aus.

So ist es auch in der Schwangerschaft: Das Baby bekommt im Mutterleib vielleicht nicht immer alles, was es braucht oder in der erforderlichen Menge, und wird sich dementsprechend unterschiedlich entwickeln. Das gibt dir als Mutter mehr Einfluss, als du vermutlich bisher

wusstest. Du kannst zwar nicht den einzelnen Samen auswählen, aber du hast viel Einfluss auf die Erde.

Anfangs, als ich mich auf die Recherche stürzte, war ich aufgewühlt, übermotiviert und verschlang ganze Stücke gefrorener Rinderleber (mehr dazu in Kapitel 2). Aber ich war auch fasziniert und entschlossen, die nützlichsten Ergebnisse umzusetzen. Also entwickelte ich daraus eine Handvoll Routinen, mit denen ich die Gesundheit meines Babys positiv beeinflussen und die ich bewältigen konnte, ohne mich zwischen hormonell bedingten Gemütsschwankungen, Arbeit, Umzug und all den Vorbereitungen auf das Baby völlig aufzureiben.

Ein paar Monate später teilte ich meine Erkenntnisse mit schwangeren Freundinnen. Sie reagierten zuerst schockiert auf meine Recherchen, aber dann machten sie sich die Informationen zu eigen. Ich erkannte, wie wichtig dieses Wissen für andere ist. Deshalb beschloss ich, es in einem Buch zusammenzufassen, damit andere auch davon profitieren können.

Ich mache es einfach: Wir schauen uns zunächst an, wie Ernährung das Ungeborene während des ersten, oft von Übelkeit geprägten Schwangerschaftsdrittels (Trimester) beeinflussen kann. Dann stoßen wir zum Kern des Buchs vor – **vier Kapitel, die sich je einem anderen Ernährungsprinzip widmen: den »vier Bausteinen der Schwangerschaft«, die deinem Baby einen wichtigen Vorteil im Leben bieten sollen**. Jedes steckt voller aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse und bietet dir am Ende eine Agenda mit praktischen Tipps und Hinweisen, damit du gleich loslegen kannst. Im letzten Kapitel bespreche ich noch ein paar populäre Themen wie Kaffee und Alkohol, grabe mich tief in die Forschung rund um Wehen und Geburt (und was mir dabei geholfen hat), gebe Empfehlungen zu Stillen oder Fläschchen, beschäftige mich eingehend mit Nahrungsergänzungen und gebe eine kurze Zusammenfassung zu den Schwangerschaftsdritteln. Zudem findest du dort Links zu allen berücksichtigten Studien. Am Ende des Buchs folgt dann ein Rezeptteil, der all diese Erkenntnisse integriert.

Kapitel 1 zeigt, was in der Schwangerschaft mit deinem Blutzucker passiert. Wenn du Stärke oder Zucker isst, steigt er von Natur aus an. Diese Glukosespitzen fallen in der Schwangerschaft stärker und länger aus, da dein Körper weniger gut damit umgehen kann. Das Ganze ist deswegen wichtig, weil sie die DNA eines Babys auf bestimmte Dinge bereits programmieren und sogar dazu führen können, dass es ein Leben lang nach Zucker giert. Ich sage dir, was du bei Heißhunger tun kannst und wie du durch Zuckerkontrolle das Risiko deines Kindes mindern kannst, später an Krankheiten wie Diabetes Typ 2 zu erkranken. In Kapitel 2 lernst du den gern übersehenen Nährstoff Cholin kennen, der sich messbar auf die Gehirnentwicklung deines Babys auswirkt. Kapitel 3 wird dein Verständnis von Proteinen (Eiweiß) neu definieren, erklärt die Bedeutung von Muskelmasse in der Schwangerschaft und wie sich niedriger Proteinverzehr auch nach der Geburt auf den Körper des Kindes auswirken kann. In Kapitel 4 entdeckst du die Omega-3-Fettsäure DHA aus Meeresalgen, die die Verbindung und Kommunikation der Neuronen des Babys unterstützt und für die Entwicklung des Gehirns im Mutterleib wichtig ist. Die meisten werdenden Mütter nehmen von den drei wichtigen Bausteinen Cholin, Protein und DHA nicht genügend auf. **Studien zeigen sogar, dass in einkommensstarken Ländern weniger als 10% der Schwangeren die optimale Menge erreichen.** Wie gesagt, ist dies (bisher) noch nicht allgemein bekannt.

Ich möchte die Einleitung hiermit abschließen: Wenn du schwanger bist, bist du gleichzeitig Forscherin, Zauberin und Lebensgeberin mit wahren Superkräften. Und wenn du weißt, wie du diese nutzen kannst, kannst du die Gesundheit deines Babys für sein ganzes Leben beeinflussen. Lass uns also keine Zeit verlieren.

## Ein paar kurze Anmerkungen

Das Wichtigste zuerst: Auch wenn du den in diesem Buch beschriebenen Ratschlägen nicht folgst, wird sich dein Kind höchstwahrscheinlich ausreichend gut entwickeln. Als meine Mutter mit mir schwanger war, hat sie jeden Morgen Cornflakes mit einem Berg Zucker gegessen und dazu eine Cola Light getrunken. Und ich bin auch okay, würde ich behaupten – abgesehen von meiner Katzenverrücktheit und den ein bis zwei Lebenskrisen pro Tag, also völlig normal.

Na ja, um ehrlich zu sein, hatte ich über die Jahre mit einer stattlichen Liste körperlicher und psychischer Probleme zu tun, von Panikattacken und einer dissoziativen Störung (einer Erkrankung, bei der man sich fremd im Körper fühlt) bis zu beginnendem Prädiabetes in meinen Zwanzigern. Da frage ich mich: *Kann das vielleicht auch damit zusammenhängen, wie es mir im Mutterleib ergangen ist?* Vielleicht war es die Cola Light, vielleicht Schicksal, vielleicht Genetik, oder vielleicht sollte ich schicksalhaft einfach Katzennärrin mit Existenzängsten werden. Ich werde es nie sicher wissen, und das muss ich auch nicht: Ich bin eine überwiegend gesunde, normale Erwachsene und komme heute gut im Leben klar.

Mach dir also keine Sorgen, wenn du, ohne die aktuelle Forschung zu kennen, schon Kinder bekommen hast oder dieses Buch erst gegen Ende deiner Schwangerschaft entdeckst, denn die entscheidenden Dinge für dein Baby hast du immer: deinen Körper (inklusive Uterus) und Zugang zu Sauerstoff und Nahrung.

Die ganze Forschung in diesem Buch mag dich anfangs überwältigen, sie soll dir aber weder Angst noch Schuldgefühle machen. Sie soll dich im besten Fall neugierig machen, was du im Sinne deines Kindes noch optimieren kannst. Selbst wenn du nur einige Ideen aufgreifst und sie hin und wieder umsetzt, ist das wunderbar. Du musst nicht jeden Tag alles beherzigen (also mir ist das jedenfalls nicht gelungen).

Ich möchte auch erwähnen, dass die Forschungsergebnisse keine Patentlösung für die perfekte Schwangerschaft oder das rundum gesunde Baby sind. Selbst wenn du alles in diesem Buch bis ins Kleinste beachtest, können Dinge passieren, die niemand beeinflussen kann (auf den nächsten Seiten erzähle ich von meiner eigenen Erfahrung). Schließlich ist Ernährung nicht der einzige Faktor für die Gesundheit von Mutter und Kind. Medizinische Versorgung, sozio-ökonomische Verhältnisse, die Umgebung, in die es geboren wird, Genetik, reiner Zufall und Glück, Umstände, die wir bisher nicht kennen, und vieles mehr spielen ebenfalls eine Rolle.

Schwangerschaft erscheint oft als eine Phase, in der der weibliche Körper sich scheinbar unkontrollierbar verändert. Ernährung ist dann einer der wenigen Faktoren, die du noch beeinflussen kannst. Und meine einfachen, wissenschaftlich gestützten Vorschläge verschaffen deinem Baby wirklich einen besseren Start. Da chronische Krankheiten auf dem Vormarsch sind und immer jüngere Menschen mit psychischen Erkrankungen, Diabetes und Bluthochdruck kämpfen, ist alles wichtig, was den Mutterleib stärkt und nährt – insbesondere da zahlreiche Studien einen Zusammenhang zwischen den Erfahrungen eines Babys *in utero* und dem Risiko für die zuvor genannten Erkrankungen erkennen, wie wir später sehen werden. Was ich sagen will: Warum solltest du deinem Baby nicht zu möglichst vielen guten Ausgangsvoraussetzungen verhelfen, wenn du weißt, wie? Und du musst noch nicht einmal warten, bis du schwanger bist, denn wenn du dich schon vorher an diese Prinzipien hältst, bist du bestens für eine Empfängnis gerüstet. Es ist nie zu früh anzufangen.

Und noch eine Anmerkung: Ich bin Biochemikerin und keine Ärztin. Denk dir mich als Lehrerin oder Übersetzerin von Fachsprache der Forschung in allgemein verständliche Sprache. Ich habe veröffentlichte Studienergebnisse von Forschenden, Richtlinien von Gesundheitsorganisationen und Physiologielehrbücher aus aller Welt gesammelt und sie zu einfachen, praktischen Erkenntnissen zusammengefasst, die du

verstehen und nutzen kannst. Daher beruht alles hier auf Daten und dient der Information und Aufklärung, nicht der Diagnose, Heilung, Vorbeugung oder Behandlung von Erkrankungen oder Leiden. Das Buch berücksichtigt weder deine individuelle Krankengeschichte noch deine persönlichen Umstände und stellt keine medizinische Beratung dar. Daher ist es unerlässlich, jede grundsätzliche Umstellung in deiner Ernährung oder Gesundheitsvorsorge immer zuerst mit deinen behandelnden Ärztinnen und Ärzten abzustimmen.

## MEINE GESCHICHTE

*Trigger-Warnung: Dieser Abschnitt berichtet über eine Fehlgeburt. Wenn du darüber lieber nichts lesen möchtest, springe direkt zum nächsten Abschnitt.*

Liebe Leserin: Solltest du mich noch nicht kennen, ich bin Jessie. Wie schön, dich kennenzulernen. Den Großteil dieses Buchs habe ich geschrieben, als ich mit meinem Erstgeborenen schwanger war. Aber es war nicht meine erste Schwangerschaft. Ich möchte dir gern berichten, was damals passiert ist, denn ich fühlte mich so alleingelassen und wünschte mir, andere hätten ihre Geschichte mit mir geteilt.

Mit 31 Jahren wurde ich erstmals schwanger, zwei Monate nachdem ich die Spirale entfernen ließ. Mein Mann und ich waren überglücklich, dass es so schnell ging. Ich habe es allen Leuten sofort erzählt (gleich am Tag des positiven Schwangerschaftstests) und bereitete mich darauf vor, dass im Dezember unser erstes Kind auf die Welt kommen würde.

Ich recherchierte zu Ernährung in der Schwangerschaft und schrieb die ersten Seiten dieses Buchs. Voller Enthusiasmus ging ich zu den Ultraschalluntersuchungen. Dass mit der Gesundheit des Babys etwas nicht stimmen könnte, kam mir gar nicht in den Sinn. Mich beschäftigten nur die üblichen Fragen: Wo wollte ich gebären, brauchten wir eine neue Wohnung ...? Alles fühlte sich sehr schnell sehr real an. Auf dem ersten Ultraschall nach nur fünf Wochen sah man etwas Winziges, Unförmiges. Dann beim zweiten Ultraschall, etwa in der zehnten Woche, hörten wir den Herzschlag, und der Fötus war nicht mehr ganz so winzig und formlos. Es war großartig!

Obwohl mir ab da häufig übel war, waren wir sehr aufgeregt, such-

ten Namen aus und fragten uns, welches Geschlecht das Baby wohl haben würde. In Woche 14 waren wir zur nächsten Vorsorge wieder beim Arzt. Ich legte mich wie üblich hin, der Arzt verteilte Gel auf meinem Bauch. Ich sah auf den Bildschirm und wartete auf das Bild. Als es auftauchte, wusste ich sofort, dass die Schwangerschaft vorbei war – der Fötus war seit dem letzten Mal kaum größer geworden und lag da wie ein toter Fisch am Boden eines Aquariums.

Nach zehn Sekunden des Schweigens bestätigte der Arzt meine Befürchtung: Es war kein Herzschlag mehr feststellbar. Die Schwangerschaft war schon drei Wochen zuvor abgebrochen (etwa um Woche 10½), und ich hatte es noch nicht einmal bemerkt. Ich hatte nichts gefühlt und keine der üblichen Symptome. Man nennt dies »verhaltene Fehlgeburt«. Der Fötus entwickelt sich nicht mehr, stirbt, aber der mütterliche Körper treibt ihn nicht aus.

Ich fühlte mich, als sei jede Lebenskraft aus mir entwichen. Ich begann zu weinen, als der Arzt sagte, es sei eine Ausschabung nötig. Ich stand unter Schock. Von einem Moment zum anderen musste ich akzeptieren, dass alles vorbei war, ich nicht in sechs Monaten Mutter sein würde. Ich erinnere mich, wie ich später in meinem Wohnzimmer schrie und das Universum anflehte, mir mein Kind wiederzugeben. Der Arzt musste einen Fehler gemacht haben, das konnte doch nicht stimmen. Mein Verhältnis zu meinem Körper war völlig durcheinander. Dass der Fötus fast einen Monat tot in mir war und ich nichts bemerkt hatte und dass er jetzt noch da war und ich jetzt noch bis zum Eingriff mit ihm leben musste. Ich konnte einfach nicht glauben, dass das alles passierte.

Ich glaube, der enorme Schock und meine Fassungslosigkeit rührten auch daher, dass mir der Gedanke an eine Fehlgeburt bisher nie gekommen war. Ja, ich habe Freundinnen, die nach einer IVF (In-vitro-Fertilisation) eine Fehlgeburt gehabt hatten. Ich wusste aber nicht, dass Fehlgeburten auch bei natürlicher Befruchtung so verbreitet sind. Vermutlich war ich auch deshalb nicht darauf vorbereitet, weil kaum

jemand darüber spricht. Ich war wohl sicher: »Ich bin jung, gesund, was soll schiefgehen?« Ich wusste nicht, dass jede Frau eine Fehlgeburt haben kann und dass etwa jede fünfte Schwangerschaft so endet. Und auch wenn ich im Nachhinein erfuhr, dass unbeeinflussbare genetische Anomalien dafür verantwortlich sind, fragte ich mich natürlich, ob es mein Fehler war.

Also fanden wir ein Krankenhaus, und als man mich informierte, dass für die Ausschabung eine Vollnarkose nötig sei, konnte ich damit noch weniger umgehen. Ich hasse Narkosen, denn sie erinnern mich an die traumatische Wirbelsäulen-OP, die ich mit 19 Jahren hatte.

Als ich den Menschen in meinem Umfeld die traurige Nachricht mitteilte, rangierten die Reaktionen von hilfreich und unterstützend bis sehr realitätsfremd (»Denk einfach nicht darüber nach«). Um mich nicht so einsam zu fühlen, googelte ich »Stars, die Fehlgeburten hatten«. Das klingt albern, aber ich suchte verzweifelt nach Verbundenheit. Ich brauchte die Bestätigung, dass andere Frauen dasselbe durchgemacht hatten. Je mehr ich mich offenbarte, desto mehr Stimmen meldeten sich, und ich fand heraus, dass viele mir nahe Menschen ebenfalls Fehlgeburten erlitten, aber nie darüber gesprochen hatten. Ich fand das sehr tragisch. Ich war trostlos und am Boden zerstört.

Der operative Eingriff sollte an einem Freitag um 13 Uhr stattfinden. Am Abend davor war ich zu einer der größten Live-Fernsehshows Frankreichs eingeladen, ein Auftritt, auf den ich mich lange riesig gefreut hatte. Ich hätte natürlich aus aktuellem Anlass absagen können, aber das tat ich nicht. Karrieretechnisch war es die wichtigste Woche meines Lebens, aus persönlicher Sicht gleichwohl eine der schlimmsten, die ich je durchlebt habe. Als ich ins Studio ging und so tat, als sei alles fantastisch (»3... 2... 1... wir sind auf Sendung«), versuchte ich, mich zusammenzureißen – mit dem Gedanken an den toten Fötus klarzukommen, während ich den Auftritt professionell absolvierte.

Dann kam der Eingriff. Im Kopf wiederholte ich ständig, was eine gute Freundin zu mir gesagt hatte: »Möge dieser Übergang friedvoll

sein.« Bei dem Satz muss ich immer noch weinen. Ich wachte aus der Narkose auf und war sehr traurig, sehr verwirrt und absolut leer.

Es war Juni. Eine Woche später hatte ich Geburtstag. Aus meiner Verzweiflung war Wut geworden: Warum läuft die Schwangerschaft bei manchen ohne Stress, ohne Probleme, und ich muss das hier durchmachen? Ich kam nicht damit klar. Jedes Mal, wenn ich auf der Straße eine Schwangere sah, durchfuhr mich ein fürchterlicher Schmerz, und ich kämpfte mit den Tränen.

Die Hormonumstellung, gepaart mit der Trauer, schickte mich über Wochen in eine emotionale Abwärtsspirale. Ich musste umdenken, meine Erwartungen und unsere Zeitplanung anpassen. Außerdem schämte ich mich und war verlegen. Die meisten wissen nicht, wie sie über eine Fehlgeburt sprechen sollen. Ich hatte das Gefühl, das Thema sei den Menschen um mich herum unangenehm. Ich schwankte zwischen »Warum fragt mich keiner, wie es mir geht?« und »Ich hoffe, keiner spricht mich darauf an«. Ich war also nicht nur auf die Welt wütend, sondern auch auf meine Familie und Freundinnen und Freunde, weil sie nicht wussten, wie sie damit umgehen sollten. Na toll.

Ich trank Unmengen an Kaffee und betäubte mich mit Arbeit. Schreiben half, Singen half, mit Menschen zu reden, die dasselbe durchlebt hatten und offen darüber sprechen konnten, half. Was *nicht* half, war, wenn andere online verkündeten, dass sie schwanger waren (»Warum bekommen grade alle ein Baby?«).

Und dann bekam ich vom Arzt grünes Licht für eine neue Schwangerschaft. Zuerst dachte ich, ich müsse die Fehlgeburt zunächst völlig verarbeiten, bevor wir es erneut probieren könnten. Aber mir wurde bald klar, dass das ohnehin nie passieren würde. Die Trauer über den Verlust würde immer da sein und mich im weiteren Leben begleiten. Also versuchten wir es wieder, und es folgte eine schwere Zeit. Die Ungewissheit, wie lange es dauern würde, die zahllosen Schwangerschaftstests, die Hoffnung, der Druck. Das stellte unsere Beziehung echt auf die Probe.

Ich war immer noch tief in Trauer, als der Test drei Monate später positiv war. Ich wusste, dass es ungewöhnlich war, dass es so schnell wieder geklappt hatte. Aber das Glück und die Trauer bekam ich nicht übereinander. Ich erlaubte mir einfach nicht, nur glücklich zu sein. Ich erlaubte mir nicht, fest an diese Schwangerschaft zu glauben. Ich würde das Kind bestimmt wieder verlieren. Also sagten wir es niemandem. Wir gingen keine emotionale Bindung zu dem Ungeborenen ein, denn das war uns zu riskant.

Das erste Schwangerschaftsdrittel war eine Herausforderung, und zwar nicht, weil mir übel war – das war diesmal nicht so schlimm –, sondern wegen der ständigen Anspannung: Ich kontrollierte bei jedem Toilettengang meine Unterwäsche auf Blutspuren, googelte wie verrückt im Internet (»Wenn mir an einem Tag schlecht ist und am nächsten nicht, hatte ich dann eine Fehlgeburt?«), ich weinte, war gestresst (und die Ärzte mahnten, ich solle **Stress vermeiden** – super, sehr hilfreich).

Vor jedem Ultraschall weinte ich 24 Stunden lang aus Angst, erneut einen kleinen leblosen Fötus zu sehen. Bei jedem ärztlichen »Alles ist okay«, »Der Bluttest ist normal«, »Es läuft gut, wir sehen uns in einem Monat wieder« war ich 48 Stunden glücklich. Dann kam die Panik zurück, und Angst machte sich in mir breit. Ich hätte jeden Tag einen Ultraschall gebraucht, um mich zu beruhigen. Im dritten Monat versuchte ich, mein Mindset zu ändern. Ich wollte an dieses neue Baby glauben, statt immerzu mit dem Schlimmsten zu rechnen. Meine Therapeutin sagte etwas sehr Schönes, das mir half: »Du weißt nicht, was noch passieren wird. Aber du darfst diesen Jungen lieben, solange er bei dir ist.« Langsam ließ ich ein wenig Freude in mein Herz. Sein erster zarter Fußtritt war wundervoll ... Aber dann fühlte ich zwei Wochen lang nichts, und die Panik war zurück.

Etwa im fünften Monat gewann ich vorsichtig Selbstvertrauen. Ich hatte das Gefühl, diesmal könnte es klappen. Die täglichen Tritte halfen dabei sehr. Etwa zu dieser Zeit sagten wir es auch unseren Freundinnen und Freunden. Und ich schrieb weiter an diesem Buch.

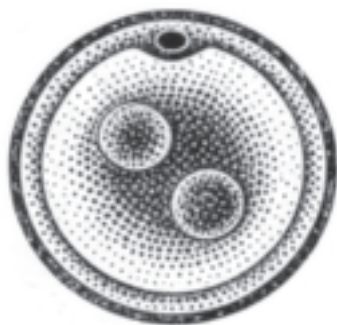
Ich berichte davon, weil ich auf diese Fehlgeburt in keiner Weise vorbereitet war, obwohl ich mich vermeintlich gut informiert hatte. Sie hat mich hart getroffen. Ich hoffe, dass sich in Zukunft etwas ändert, dass Fehlgeburten kein Tabu mehr sind und wir alle besser gerüstet sein werden, Menschen zu unterstützen, die dies durchmachen. Und falls du ebenfalls eine Fehlgeburt erlitten hast, hoffe ich, dass meine Geschichte dir ein wenig hilft.



Die Erfahrung, mein erstes Kind in der Frühschwangerschaft zu verlieren, hat mich grundlegend verändert. Mir ist bewusst geworden, wie wertvoll und anfällig der Prozess ist, in dem Leben entsteht. Ja, vieles entzieht sich unserer Kontrolle: wie lange es bis zur Empfängnis dauert, wie wir dabei fühlen, ob eine Fehlgeburt auftritt. Aber es gibt Faktoren, die können wir beeinflussen: wie wir unseren Körper und unser ungeborenes Kind Tag für Tag ernähren. Und diese Ernährung verleiht uns ein paar echte Superkräfte. Sie bietet uns ungeahnte Chancen. Und genau darum geht es in diesem Buch.



# DIE SCHWANGERSCHAFTS- DRITTEL



Stell dir vor, du wachst mitten in der Nacht auf. Es ist stockdunkel. Du musst etwas finden, das du irgendwo in der Wohnung hingelegt hast, aber du darfst das Licht nicht einschalten. Du stehst auf und rempelst gegen Möbel, tastest dich vor. Nicht ganz einfach, was?

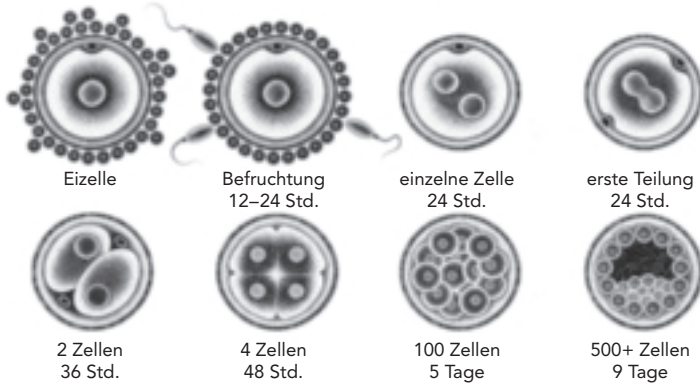
So etwa ergeht es einem Spermium im Eileiter: Es ist absolut blind, muss gegen den Strom durch Gebärmutterhalsschleim schwimmen und Angriffen durch das Immunsystem der Frau ausweichen, das Spermien als Eindringlinge betrachtet. Von Millionen Spermien pro Orgasmus schaffen es nur etwa 250 in die Nähe der Eizelle. Dann übernimmt die Eizelle die Führung: Sie setzt einen chemischen »Duft« ab, der die Spermien anlockt. Noch faszinierender ist, dass dieser Duft anscheinend selektiv ist: Die Eizelle scheint bestimmte Spermien zu bevorzugen, möglicherweise die, die genetisch am kompatibelsten sind.

Das Sieger-Spermium dringt sodann mit dem Kopf in die Hülle der Eizelle ein. Praktisch sofort beginnen mikroskopisch kleine Helfer in der Eizelle, die Enzyme, mit etwas Drastischem: Sie *lösen die Membran des Spermienkopfs* auf, um die darin befindliche DNA freizusetzen. Der Spermienkopf *explodiert* quasi und gibt sein genetisches Material ab. Krass, aber unabdingbar.

Die Größe der Eizelle vereinfacht die Suche des Spermiums ein wenig. Stellt man sich ein Spermium in der Größe eines Reiskorns vor, wäre die Eizelle so groß wie ein Basketball, also fast 10 000-mal so groß. Warum? Weil Spermien mit leichtem Gepäck reisen: Ihr Job ist es lediglich, die Hälfte des Genmaterials zu liefern. Die Eizelle hingegen ist mit *Nahrung*, also Nährstoffen und Rohmaterial, für die ersten fünf bis sieben Tage der Entwicklung voll ausgestattet.

Sobald Spermium und Eizelle miteinander verschmolzen sind, entsteht eine einzelne Zelle (Zygote). Sie enthält einen vollständigen Satz an Genen und beginnt, sich zu teilen. Nach 24 Stunden werden daraus zwei Zellen, nach weiteren 24 Stunden dann vier und so weiter.

Die erste Woche der Embryonalentwicklung



In den ersten Tagen der Entwicklung liefert das Ei alles, was für die Zellteilung nötig ist.

In den folgenden neun Monaten teilen sich diese Zellen immer weiter, treiben die Entwicklung des Babys und der Plazenta, ein wichtiges temporäres Organ, voran. Dazu bald mehr. Wenn alles ohne Probleme (genetische Anomalien und vieles andere) abläuft, besteht der neu gebildete Embryo an Tag fünf aus etwa 100 Zellen, drei Wochen nach Empfängnis sind es *eine Million* und bei der Geburt etwas mehr als *eine Billion* Zellen. Es sind also eine ganze Menge Zellen, die gebildet werden müssen.

## DAS ERSTE TRIMESTER: ÜBELKEIT UND SCHOKO- CROISSANTS

Aber wie genau bilden sich diese eine Billion Zellen, die das Baby ausmachen, in deinem Uterus? Der französische Chemiker Antoine Lavoisier, oft als Vater der modernen Chemie bezeichnet, sagte einst: »Nichts geht verloren, nichts wird geschaffen, alles wird verwandelt.« Die Stoffe, aus denen diese Zellen bestehen, aus denen dein Baby entsteht, kommen natürlich nicht aus dem Nichts: Sie kommen aus dir. Nach den ersten fünf Tagen, wenn die Nahrung in der Eizelle durch die ersten 100 Zellen aufgebraucht ist, wendet sich der Embryo einer viel größeren Nahrungsquelle zu: Für die restlichen 999 999 999 900 Zellen ist er völlig auf die Nährstoffe angewiesen, die in deinem Körper vorhanden sind und die du während der Schwangerschaft zu dir nimmst.

Im ersten Trimester ist der Embryo noch nicht mit deinem Blutkreislauf verbunden. Stattdessen ist er von »Uterinmilch« (Histiotrophe) abhängig, einer speziell zusammengesetzten Flüssigkeit, die von den Drüsen der Gebärmutter Schleimhaut gebildet wird. Sie enthält alles, was die frühen Zellen zur Entwicklung benötigen. Unterstützt wird dies vom Dottersack, einer wichtigen Struktur direkt neben dem Embryo, die Nährstoffe aus den Uterussekreten überträgt und sogar die ersten Blutzellen des Babys erzeugt.

In dieser Phase können gute Nährstoffreserven und die Einnahme der richtigen Nahrungsergänzungsmittel den Gebärmutterdrüsen helfen, ihre Aufgabe zu erfüllen. Anders ist die Situation im zweiten und

dritten Trimester, wenn dein Blutkreislauf, wie wir sehen werden, über die Plazenta direkt mit dem des Babys verbunden ist.

Dies kann ein beruhigender Gedanke für die 60–90% der Frauen sein, die am Anfang der Schwangerschaft unter Übelkeit leiden und feststellen, dass sie sich gerade alles andere als optimal ernähren. Das ging mir auch so, obwohl ich sicher war, das vermeiden zu können. Meine Mutter sagte, ihr sei während ihrer Schwangerschaften nie schlecht gewesen, also ging ich davon aus, dass das bei mir auch so sein würde. In Woche 7 wurde ich eines Besseren belehrt, denn ich wachte mitten in der Nacht auf, weil ich mich dringend übergeben musste.

Und ab dann litt ich auch im dritten und im vierten Monat meiner Schwangerschaft an Übelkeit. Gelegentlich brachte ich etwas Joghurt herunter, eine Handvoll Nüsse und, wenn ich Glück hatte, alle paar Tage ein Stück Fisch oder Fleisch am Abend (solange es Pommes frites dazu gab). Aber grundsätzlich waren Kohlenhydrate das Einzige, was die Übelkeit halbwegs in Schach hielt. Also aß ich Kohlenhydrate. Im dritten Monat überraschte ich mich selbst mit der Idee: »Ich glaube, ich hätte Lust auf eine Avocado.« Etwas *Grünes!* Was für ein Moment!

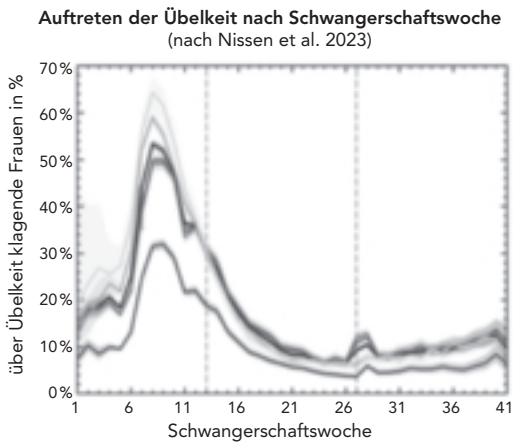


Diagramm meiner Schwangerschaftsübelkeit, festgehalten ab dem Tag meiner letzten Periode vor Empfängnis. Gewöhnlich taucht Übelkeit zwischen der 4. und 7. Woche auf und verschwindet im zweiten Trimester wieder, aber jede Schwangerschaft ist anders.

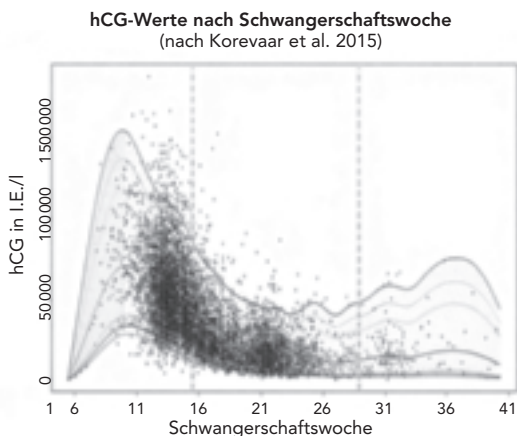
## Die Schwangerschaftsdrittel

Jahrzehntlang galt in der Forschung, das Hormon hCG verursache die Übelkeit bei Schwangeren. Es wird im Uterus von den Zellen gebildet, die sich zur Plazenta entwickeln. Sein Gehalt steigt zu Beginn der Schwangerschaft stark an und sorgt dafür, dass die Gebärmutter-schleimhaut intakt bleibt (statt für eine Menstruationsblutung abgestoßen zu werden). Es ist das Hormon, das der Schwangerschaftstest im Urin sichtbar macht.

Die Erklärung klang auch völlig logisch, denn Ansteigen und Abfallen der hCG-Werte in den ersten Schwangerschaftsmonaten korrelierten wunderbar mit den Phasen der Übelkeit. Eine neue Studie über das Vorkommen (Prävalenz) der Übelkeit bei fast 200 000 Frauen ergab folgendes Bild:



Und die wöchentlich bestimmten hCG-Werte von rund 8000 Frauen ergeben ein ganz ähnliches Bild:



Dennoch stellen neuere Studien infrage, dass die Übelkeit durch hCG verursacht wird, denn die hCG-Werte von Frauen, die an Hyperemesis gravidarum leiden, einer extremen Form des Schwangerschaftserbrechens, unterscheiden sich kaum von denen, die gar nicht daran leiden.

Forschende verdächtigen nun stattdessen ein **vom Fötus und der Plazenta selbst gebildetes** Hormon namens GDF15. Und ob der Schwangeren schlecht wird oder nicht, hängt möglicherweise eher davon ab, wie hoch der GDF15-Spiegel im Körper vor der Schwangerschaft war und wie sehr er währenddessen ansteigt.

Das mag wissenschaftlich interessant sein, aber diese neue Erkenntnis hilft einem wenig, wenn der Magen gerade rebellierte. Deshalb hier ein paar Tipps, die helfen können.

## TIPPS GEGEN ÜBELKEIT

- Falls du es schaffst, iss morgens etwas mit Eiweiß (Protein), bevor du dich bewegst, da Proteine die Übelkeit eindämmen helfen. Dazu zählen tierische Nahrungsmittel wie Eier, Fleisch, Fisch, Milchprodukte (Naturjoghurt hat mir recht gut geholfen – versuch es), Nüsse

und Samen (ich hatte immer Mandeln auf dem Nachttisch und aß vor dem Aufstehen eine Handvoll).

- Kauf dir ein paar starke Ingwerkaugummis (mit Gingerol) gegen (Reise-)Übelkeit (über den Link [www.glucosegoddess.com/pages/best-ginger-gummies](http://www.glucosegoddess.com/pages/best-ginger-gummies) oder den QR-Code findest du Kaugummis, die ich empfehlen kann).



Kaugummis gegen Übelkeit

- Vermeide Unterzuckerung, denn sie kann Übelkeit auslösen (in Kapitel 1 sprechen wir detailliert über Blutzucker). Zu Beginn der Schwangerschaft sind niedrige Blutzuckerwerte verbreitet, und als Folge kann es zu Übelkeit kommen. Manche Forschende vermuten, die essensfreie Nachtphase könne den Glukosewert senken und der niedrige Blutzucker löse dann morgens die Übelkeit aus. Hier kann wieder helfen, morgens als Erstes Proteine und tagsüber viele kleine Mahlzeiten mit jeweils wenig Kohlenhydraten zu essen, statt viele Kohlenhydrate in einer üppigen Mahlzeit.
- Verpacke deine Kohlenhydrate. Wenn du kannst, kombiniere deine Kohlenhydrate tagsüber mit ein paar Proteinen, Fett oder Ballaststoffen. Das stabilisiert nicht nur deinen Blutzucker, sondern versorgt dich auch mit Nährstoffen. Wenn du etwa eine Scheibe Toast isst, gib etwas (pasteurisierten) Ziegenkäse darauf. Oder träufle etwas Olivenöl über deine Pasta und füge ein paar Spinatblätter dazu. Oder wenn du einen Keks isst, iss einfach ein paar Löffel Joghurt dazu.
- Verlass dich auf reichlich Snacks. Wie oben erwähnt, helfen viele kleine Mahlzeiten meist gegen die Übelkeit – wichtig ist, Dinge zu dir